

గొంవోదకీయం

లాటీన్ అమెరికా

యోధుడు జ్యోతిస్ ముజికా

ఉర్గేస్ మాజీ అధ్యక్షుడు జోస్ 'పెపె' ముజికా 89వ ఏట 2025 మే 13న మరణించారు. అతడి జీవిత సహచరి, ఉద్యోగ సహచరి ల్యాసియా కోపోల్స్క్స్ గంతలో కెరిల్లా యోధూరాలు, నెసేబ్రి కూడా. ఒక కెరిల్లా యోధూడి నుండి దేశభూతుడి డాకా కొసాగిన ముజికా జీవనయానం లాలా ప్రశ్నేక్కమని. వింద్ర తరజి బంపిగా కైదు జీవితాన్ని అనుభవిం చాడు. ఆ తర్వాత ప్రజల ఘృంగాలును గెలచుకున్న నేతగా ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తు పొందాడు. ఉర్గేస్లోని ముజికా 1935 మే 20న జిన్సించాడు. వాళ్లి ఒక మధ్యభరతి కుటుంబం. ఎనిమిదేళ్లకి తండ్రిని పోగోబ్బుకున్నాడు ముజికా. దాంతో తన పోట్ల పోస్కోడానికి అన్ని రకాల పసులను చేయాల్సి వచ్చింది. రౌత్రెల్ ఇథకు సరఫరా చేయడం సుని పుష్టులు అమ్మడం వరకు రండుల పసులు చేయడు. యుక్కపయన్సు పాశ్చాత్య కొద్దిలాం పాటు మధ్యపయాద-మితపాద పార్టీ అయిన నేపసల్ పార్టీలో పసి చేయడు. ఆ పార్టీ రాజకీయాలు పట్ల విముఖ విర్వది ప్రత్యుభూయు రాజకీయాల అన్వేషణలో పడ్డాడు. 1959లో జరిగిన క్యూబిన్ విషపన మికాను ఎంతో ఉత్తేజికాని చేసింది. 1962లో తన 27వేటా ఇతరలలో కలిసి ముజికా నేపసల్ లింగింపు మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే సంస్థని స్థాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని నియంత్రు ప్రభత్వాన్ని కూల్దియేటుడే ద్వాని లక్ష్మీ. తన విప్పవ జీవిత కాలంలో ముజికా నాలగుస్తూ పట్లుల్లాడు. అరస్తా తూటాలు శరీరంలోని దూసుకు పోయినా లతికాడు. క్లెలు సుంది రెండు సార్టు త్వించు కున్నాడు. దీర్ఘకాలం కూర్చున నిర్వంధించి తట్టుకున్నాడు. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని నియంత్రు ప్రభత్వాన్ని కూల్దియేటుడే ద్వాని లక్ష్మీ. తన విప్పవ జీవిత కాలంలో ముజికా నాలగుస్తూ పట్లుల్లాడు. అరస్తా తూటాలు శరీరంలోని దూసుకు పోయినా లతికాడు. క్లెలు సుంది రెండు సార్టు త్వించు కున్నాడు. దీర్ఘకాలం కూర్చున నిర్వంధించి తట్టుకున్నాడు. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో అతడిని దారింగా చిత్తించులు పెట్టారు. తన పూశ్యాలుగించు క్లెలు జీవితంలో పార్టీ అండు పాటు ఒక లోతున సూతిలో ఒక్కడే నిర్వంధించబడ్డాడు. 1985లో సైనిక పాలన అంతం కావడంలో కెరిల్లా యోధూలం దరిక దరిక క్రూబిక్ లభించిది. దాంతో ముజికా బయట పడ్డాడు. విదుదల అనంతరం ముజికా సాయుధ పోరాట మధ్యాన్ని విడుదాడు. ప్రజాతం త్రాజకీయాలపై మెగ్గు చూపాడు. మూవెంట (ఎ.ఎల్.వెం-టి) అనే పార్టీని ఇతరలలో కలిసి సాపించాడు. అరి ఒక కెరిల్లా కుర్చుమం. ఉర్గేస్లోని సైనిక నియంత్రు పాలనలో

రింజన్ గుప్పెడు తింటే వారంలో మ్యాచిక్ చూస్తారు

బ్లూ బెర్రీలు.. బెర్రీ జాతికి చెందిన ఈ పండ్లు చూసేందుకు ద్రాక్షలూ చిన్నగా ఉండి.. తియ్యటి రుచిని కలిగి ఉంటాయి. వుషులమైన పోవకాలు నిండి ఉన్నందున వీటిని పోవకాలకు పవర్ హాస్ అని కూడా చెబుతుంటారు. వీటిని ఎక్కువగా స్వాలీల్లో వేసుకొని తీసుకుంటారు. క్రమం తప్పుకుండా వారం రోజుల పాటు ఈ బ్లూ బెర్రీలు తినటం వల్ల మీరు ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్లూబెర్రీన్ రక్తపోటు, కొలెప్ట్రాన్ తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. దీనితో గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. కదులు చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును, ఛట్టీ శ్యాట్ కరిగించడానికి చక్కటి ఔపథంగా బ్లూబెర్రీన్ దోహదం చేస్తాయి. బ్లూబెర్రీన్ మూత్ర విసర్జనలో నమస్కారము తగ్గిస్తాయి. మూత్రపిండాల నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపేందుకు దోహదం చేస్తుంది. దయాబెటీన్స్తో బాధపడుతున్నవారు బ్లూబెర్రీన్ హోపిగా తినాచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇది వారిలో జస్పాల్నిన్ నిరోధకతను మెరుగు చేస్తుంది. బ్లూబెర్రీన్లో ఉండే అధిక అల్యూయాండ్ కంటెంట్ రక్తంలో చక్కర స్ఫాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రైవ్ 2 దయాబెటీన్స్తో బాధపడేవారు తప్పక తీసుకోవాలని అంటున్నారు. ఈ పండ్లలో సమృద్ధిగా లభించే కైబర్ జీర్జుకియును నులభతరం చేస్తుంది. జీర్జు సమస్యలను నయిం చేస్తుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆర్టమా, కదులుపూప్పి, వాంతులు వంటి సమస్యలకు కూడా బ్లూబెర్రీ చక్కటి ఔపథంగా ఉపయోగపడుతుంది. బ్లూబెర్రీన్ కండరాలను బల్లోపేతం చేయడానికి.. మెదడు కార్బూకలాపాలను ప్రేరేపిస్తాయి. మెదడు ఆరోగ్యాన్నికి మేలు చేస్తుంది. అంతేకాదు.. వెయిట్ లాన్ జర్బీలో ఉన్నవారు బ్లూబెర్రీన్ తినటంవల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ప్లైంగా, ఇది శరీరానికి మంచి ప్లైడ్రెషన్ అందిస్తుంది. బ్లూబెర్రీన్లోని విటమిన్ ఎస్, ఈ కొల్యాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడతాయి. ప్రైరాడికల్వ్ టోప్సాడి మెరినే.. ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అందిస్తాయి. బ్లూ బెర్రీలు మధుమేహాన్ని నివారించడమే కాకుండా చర్మాన్ని అందంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ఆంధోనిసైనిఫ్స్ అనే పవర్పుల్ యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ప్రైరాడికల్ డామేజ్ కాకుండా కాపాడతాయి. అలాగే, కంటి చూపును కూడా మెరుగు చేసాయి.



ఘగర్ సమస్యలో బాధపడుతున్నారా?



దట్టుశ్వాపొచ్చ అంచనా ప్రకారం, ఘనగర వ్యాధి భవిష్యత్తులో మరణాలకు 7వ ప్రథాన కారణం కాగలదు. దీన్ని నియంత్రించవచ్చే మూత్రప్రిందాల పైఫల్యం, అధిక బరువు, తక్కువ సమయంలో తీవ్ర ఆలసట, పశ్చాతం వంటి సమస్యలు ప్రాణానికి ప్రమాదం. చక్కజబ్బుకు పూర్తి చికిత్స లేదు. కానీ, మందులు వాడటం, వ్యాయామం చేయడం, యోగా చేయడం ద్వారా దీనిని అదుపులో ఉంచవచ్చు అంతేకాదు, రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను తగ్గించే కొన్ని అధ్యాత్మమన మూలికలు ఉన్నాయి. ఇవి ఇన్నులిన్కు ప్రత్యుమ్మాయంగా పని చేస్తాయి. దీనికి గుడుచి అని కూడా పేరు. ఇది చేదు రుచి కలిగి ఉంటుంది. తిప్పుతీగ రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఆసమా, జలబు, రక్తహీనత, కాపెర్చు వంటి అనేక వ్యాధులకు అపుతంలా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే హైవర్ క్రైసెమిక్ వ్యుతిరేక లక్ష్మాలు రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉసిరికాయి: ఆలోగ్యానికి చాలా మంచిది. చక్కర జబ్బును నియంత్రించడంలో ఉసిరి సహాయపడుతుంది. ఉసిరిలో క్రోమియం అనే ఖనిజం ఉంటుంది. ఇది కార్బోప్లైట్ల జీర్ణక్రియకు సహాయపడటమే కాకుండా, శరీరాన్ని ఇన్సులిన్కు పురింత సున్నితంగా మారుస్తుంది. చక్కర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి సురక్షితమైన మార్గం. పనుపు: చక్కర జబ్బును నియంత్రించడంలో పనుపు సహాయపడుతుంది. పనుపులో కర్మమీన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది క్రైసీమియాను తగ్గిస్తుంది. ఇందుకోసం, చక్కర జబ్బు ఉన్నవారు ప్రతిరోజు ఉదయం అల్పాహారంతో పాటు పనుపు పాటు తాగాలి. మనగ ఆకులు : మనగ ఆకులలో క్వార్టెలీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంల్ ఉంటుంది. ఇది రక్త చక్కరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మనగ ఆకులలో ఉండే క్లోరోజెనిక్ ఆప్సం శరీరం చక్కరను మెరుగ్గా ప్రాసెన్ చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, ఇన్సులిన్సు ప్రభావితం చేసుస్తుంది.

త్రికటు: ఇది మిరియాలు, పిప్పుళ్ళు, హొడి అల్లం తనే మూడు మూలికలను సమాన నిష్పత్తిలో కలిపి తయారు చేస్తారు. ఈ మసాలా దినుసులలో చక్కెర జబ్బు వ్యతిరేక లక్ష్ణాలు పుష్టులంగా ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. త్రికటు చూర్చం చక్కెర జబ్బుకు, ముఖ్యంగా టైప్ 2 జబ్బుకు ప్రయోజనసరం. త్రికటును గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు ఉదయం భారీ కడుపుతో, రాత్రి పడుకునే ముందు తాగాలి. వేప: వేప ఒక బెషధ ప్వీక్ష. పాము విషం, చక్కెర జబ్బు నివారణతో సహా అనేక వ్యాధులలో దీని బెషధ గుణాలు ప్రయోజనసరం. వేపలో రక్త చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడే యాంటీ-ఫ్లైపర్ గైసమిక్ లక్ష్ణాలు ఉన్నాయి.

మణిష్ట: ఇది మణిష్ట అనే మొక్క వేరు. ఇది వైరెన్ వ్యతిరేక, క్యాన్సర్ వ్యతిరేక, వాపు వ్యతిరేక లక్ష్ణాలను కలిగి ఉంది. మణిష్టసు తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, చక్కెర జబ్బు, బరువు తగ్గడం, క్యాన్సర్ వంటిని నయం కావడానికి సహాయపడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మణిష్టలో చక్కెర జబ్బు వ్యతిరేక లక్ష్ణాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్త చక్కెరను తగ్గించడంలో ప్రభావపంతంగా ఉంటాయి. దీనితో పాటు, మణిష్ట ట్రిగ్లిజర్డ్, సీరం కొలెప్పాల్స్ పు కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది చక్కెర జబ్బును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

బెల్ పుత్రి (మారేడు): మారేడు అలోగ్యానికి పాలా మంచిది. ఇంయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు పుష్టులంగా ఉన్నాయి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, రిబోఫ్రైవిన్, కాల్చియం, పొటాషియం, షైలర్, విటమిన్ బి1, బి6, బి12 వంటి ముఖ్యమైన పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక రకాల వ్యాధులకు అధ్యుత బెషధం. ఇది తగినంత ఇస్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల రక్త చక్కెరను నియంత్రిస్తుంది. అశ్వగంధ: అశ్వగంధ చక్కెర జబ్బు ఉన్నవారికి ఇస్సులిన్ ఉత్పత్తిని, ఇస్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా సహాయపడుతుంది. అశ్వగంధ రసం రక్త ప్రవాహంలో ఇస్సులిన్ ప్రావాన్ని ప్రేరిపించడమే కాకుండా, చక్కెర సౌయిలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది టైప్ 2 చక్కెర జబ్బు ఉన్నవారికి చాలా ప్రయోజనసరం. త్రిఫల అనేది మూడు పంచు లేదా మూలికలను సమాన నిష్పత్తిలో కలిపి తయారు చేసేది. ఇది ఉసిరి, బహేద, హారాత్ కలయిక. బరువు తగ్గడం నుండి చక్కెర జబ్బు వరకు అనేక వ్యాధులకు ఇది సహాయకారి. త్రిఫల, మణిష్ట, గోక్కుర కాలేయం, మూత్రపిండాలకు అధ్యుతమైన దిటాక్సిపైయింగ్ మూలికలు. దాల్చినచెక్క దాల్చినచెక్క ఇస్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని పెంచడం ద్వారా రక్త చక్కెరను తగ్గించడంలో, కణలలోకి గూక్కెజ్సును తరలించడంలో ఇస్సులిన్నను మరింత నమర్థవంతంగా చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

ನೆಲ ರೀಜ್ಞಲು ಈ ಒಕ್ಕಣಿಗೆ ಮಾನೆಸ್ತೇ ಚಾಲು!

ప్రతిరోజు మనం తాగే టీ, కాఫీ నుండి తీసి
ప్రతి అపోరం వరకు, చక్కరు ఒక
భాగమైపోయింది. ఆధునిక ఆపారాష్ట
అలవాట్లలో మనం ఎక్కువగా తీసుకునే
పదార్థం చక్కరు. ఇది తక్కణ శక్తిని ఇస్తుంది
కనీ, అధికంగా చక్కర వాడితే అనేక
ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. చక్కరలు
అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. ఇవి మన
శరీరంలో కొవ్వు రూపంలో
పేరుకుపోతాయి. ఒక నెల చక్కరను
మానేస్తే, శరీరానికి అధిక కేలరీలు
చేరవు. దీంతో బురువు తగదు
మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా
పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన
కొవ్వు తగి, మీ శరీరం
మరింత అందంగా
మారుతుంది. అధిక చక్కర
వాడకం ఇన్స్పుల్సిస్ట్



ఇది చక్కర జబ్బు వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. చక్కరను మానేసిన తర్వాత, రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు భీరంగా ఉంటాయి. దీనితో ఇన్సులిన్ నున్నితత్వం మెరుగుపడుతుంది. చక్కర జబ్బు వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. చక్కర తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. కానీ, ఇది త్వరగా అలసటను కూడా తెస్తుంది. ఒక నెల చక్కరను మానేసే, శరీరం సహజ శక్తి వసరులైన పండ్లు, కూరగాయలు, త్వాళధాన్యాలపై ఆధారపడుతుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ సేపు శక్తి ఉంటుంది. రోజంతా అలసట లేకుండా ఉత్సాహంగా ఉండగలరు. చక్కర శరీరంలో వాపును పెంచుతుంది. దీనివల్ల మొటిమలు, దర్శర్లు, చర్చం త్వరగా ముదతలు వడటం వంటి నమస్కయలు వస్తాయి. ఒక నెల చక్కరను తినకపోతే, చర్చం మృదువుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. అంతేకాదు, చర్చంపై నూనె ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతుంది. చక్కర మెదడుకు తాత్మాలిక సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. కానీ, ఆ తర్వాత మానసిక ఒత్తిపాపిని, కోపాన్ని పెంచుతుంది. చక్కరను మానేసిన తర్వాత, మానసిక ఒత్తిది తగ్గుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మీ నిద్ర కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇది మీ మానసిక అరోగ్యాన్ని మరింత పెంపాందిస్తుంది. అభిధిక చక్కర వాడకం రక్తపోటును పెంచుతుంది. ఒక నెల చక్కరను మానేసే, రక్తపోటు తగ్గి, గుండె అరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పట్లు పుచ్చిపోవడానికి, పట్లలో చీము పట్లానికి చక్కర ప్రధాన కారణం. ఒక నెల రోజుల పాటు చక్కరను మానేసే, పట్లలో బ్యాటీలీరూ పెరుగుదల తగ్గుతుంది. పట్ల నమస్కయలు కూడా తగ్గగాయి. ఒక నెల చక్కరను మానేయడం వల్ల మీ శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. బరువు తగ్గడం, అరోగ్యకరమాన చర్చం, మంచి మానసిక స్థితి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. చక్కరను మానేయడం సహాయాగా ఉన్నప్పటికీ, దాని ప్రయోజనాలు చాలా గొప్పవి. కాబట్టి, మీ అహంకరంలో సహజమైన తీపిని చేర్చుకుని, చక్కర వినియోగాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి.

సాయంత్రం 6 గంటలలోపు డిన్‌ర్ చేయడం వల్ల ఇన్‌ లాభాలా?

సినివా హోయిసు, కొంతమంది సెలబ్రీటీలు సాయంత్రం లోపే డిస్క్యూ పూర్తి చేస్తారట. ఇలా త్వరగా డిస్క్యూ పూర్తి చేయడం వల్ల తాము మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యం ఉన్నట్లు వారే స్పయంగా వెల్లడించిన సందర్భాలు కూడా అనేక వారాల్లో వింటూ ఉంటాం.. అయితే, నిజంగానే సాయంత్రంగా ఉంటాం లోపుగా డిస్క్యూ పూర్తి చేయటం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయి?.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. సాయంత్రం లేదా 7 గంటలలోపు డిస్క్యూ ముగించేవారు యవ్వనంగా ఉంటాని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అందుల్లో 6 గంటలలోపు రాత్రి భోజనం ముగించాలని నిపుణులు సున్నారు. సాయంత్రం 6 లోపు భోజనం చేయడం వల్ల పడుకుండా అపేరం పూర్తిగా జీడ్రం అవుతుంది. దీని వల్ల అజీర్తి, మలబద్ధక్రమం వంటి సమస్యలు రావు. బరువు త్యగీందుకూరాత్మిపూట త్వరగా చేయడం వల్ల కేలరీలు ఎక్కువగా బర్ష్టీ అవుతాయి. అదే లేటుపై రోవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి కారణం నిదర్శాత్మిపూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల జీడ్ర ప్యాప్స్ వ్యాప్తి ఉన్నాయి. మాగిర కంట్రోల్ సాయంత్రం పూట త్వరగా డిస్క్యూ చేయడానికి ప్రాప్తి తొందరగా తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ప్రాప్తి పడుకునే ముందు తినడం వల్ల పుడ్చ నిరిగా జీడ్రం అవుద్దు. దీంది కంట్రోల్ రాత్రిపూట త్వరగా తినడం వల్ల అతిగా తినడం కంట్రోల్ నిధిపూట త్వరగా తినడం వల్ల బాగా నిధిపూట త్వరగా తినడం వల్ల బాగా ని



రామ స్తాయికి త్రుదిట్ అవగాహన.. సిబల్, సం-ధన కొత్త కార్యక్రమం!

దేశంలో ఆర్థిక అవగాహనను పెంచేందుకు, భాద్యతాయుతు రుణ విధానాలను ప్రోత్సహించేందుకు ఒక ముఖ్య ఆడగు పడింది. క్రెడిట్ సమాచారంలో అగ్రామి సంస్థ త్రాన్స్‌యూ నియన్ సిబిల్, సూక్ష్మ రుణ సంస్థల ఆపెక్ష బాడీ సా-థన్ కలిసి పని చేయునున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా రుణాలపై సమగ్ర అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం ద్వారా రుణదాతలు, చిన్న మొత్తంలో అప్పు తీసుకునేవారికి ఆర్థిక విషయాలపై పట్టు పెంచడమే ఈ భాగాన్నిమ్మయిం వెనుక ఉన్న ప్రధాన ఉద్దేశం అని ఆయా సంస్థలు ప్రకటించాయి. ఈ సహకారం వల్ల చిన్న రుణ సంస్థల రుణ మూల్యాంకనం పర్యవేక్షణ సామర్థ్యాలు మెరుగుపడతాయి. దేశా ఆధారిత విశ్లేషణలు, అధునాతన సాధనాలు, ప్రత్యేక శిక్షణల ద్వారా చిన్న రుణ సంస్థలను బలోపేతం చేయునున్నారు. దీనివల్ల ఆర్థిక సేవలు అందరికీ అందుబాటులోకి వస్తాయి. భాద్యతాయుతమైన రుణ పంపిణీకి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. ఈ అవగాహన కార్యక్రమం దేశంలోని విధి ప్రాంతాలకు చేరేలా పలు భాషల్లో డిజిటల్ సమాచారం రూపొందించారు. కమ్యూనిటీ ఆధారిత విధానాన్ని అనుసరించి, చిన్న రుణ



ప్రాంతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి వర్గికాలు నిర్వహిస్తాయి. క్రెడిట్ స్టోర్ ప్రామఖ్యత, దేశా వినియోగం, పణిష్టమైన రుజు వ్యవస్థ నిర్మాణం వంటి అంతాలుపై చిన్న రుజు సంస్కరణకు, వారి బృందాలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక శిక్షణ మాట్లాడ్స్ రూపొందిస్తాయి. ట్రాన్స్‌యూని యన్ సిబిల్ మేనేజింగ్ డ్రెర్కర్, సిసకం భావేవ్ క్లోన్ మాట్లాడుతూ.. “రుణాలపై అవగాహన కేవలం అప్పు తీసుకోవడానికి మాత్రమే కాదు. ఆర్థిక ప్రవంచంలో నమ్మకాన్ని విశ్వసనీయతను పెంచుకోవడానికి ఇది కీలకం. డిసెంబర్ 2024 నాటికి 13 కోట్ల మంది తమినిల్ రిపోర్ట్, స్టోర్సును పరిశీలించారు. ఇది క్రెడిట్ గురించి ప్రజల్లో పెరుగుతున్న అవగాహనకు నిదర్శనం. ఈ భాగస్థౌప్యం ద్వారా, చిన్న రుజు సంస్కరణ, వారి భాతాదారులకు ఆర్థికంగా మరింత మెరుగైన భింబిష్టను అందించాలని మేము ఆశిస్తున్నాం” అని తెలిపారు.

వడ్డి రేట్లు అర శాతం తగ్గింపు

రిజర్వ్ బ్యాంక్ వరుసగా మూడోసారి వద్ది రేల్కు కోత్త విధించింది. మూడు రోజుల పాటు జరిగిన అర్బీబ్ మానిటరీ పాలనీ కమిటీ (ఎంపీసీ) సమీక్షలో కీలక రెపోర్టును 50 బేసిన్ పాయింట్లు తగ్గించడం ద్వారా 5.50 శాతానుక్రమంలో చేర్చింది. ఫైబరలో 25 బేసిన్ పాయింట్లు, ఏప్రిల్లో 25 బేసిన్ పాయింట్లు చౌప్పున వద్ది రేల్కు తగ్గించింది. మొత్తంగా రుణాలపై వద్ది ఒక్క శాతం మేర కోత్త విధించడంతో పొత్తు కొత్త గృహా, వాహన, వ్యూహిగత తదితర రుణగ్రహితులపై వద్ది భారం కొత్త గ్రహసుంది. అర్బీబ్ ఎంపీసీ శేరీ తర్వాత త్రవ్యాత క్రపారం ఆర్బీబ్ గవర్నర్ సంజరు మల్టోతొ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుత ఆర్డిక పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నారు. ద్రవ్యోఖ్యానం సిరంగా తగ్గుతోందనారు. ప్రపంచ అనిశ్చితులు ఉన్నపుటీకీ ప్రస్తుత ఆర్డిక సంవత్సరం 2025-26లో భారత జిపీపీ 6.5 శాతం పెరగొచ్చన్నారు. పెట్టుబడిదారులకు అపార అవకాశం



లు కల్పిస్తేందన్నారు. రిప్టోర్ ద్రవ్యాలం సూచి అంచనాలను 4 శాతం నుంచి 3.7 శాతానికి తగ్గిస్తున్నామన్నారు. ద్రవ్య పరపతి విధానం కమబీ సర్పబాటు వైఫారి నుంచి స్థిర విధానానికి మారాలని నిర్ణయించినట్టు మల్టోప్లా తెలిపరా. మరోవైపు బ్యాంక్ల వద్ద నగదు లభ్యతను పెంచడానికి నగదు 691.5 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయన్నారు. దీంతో మరో 11 నెలల పరకు దిగుమతులకు ఇఖ్యాది ఉండడన్నారు. ఈ దఫా వడ్డి రేట్లలో పాపు శాతం తగ్గింపు ఉండొచ్చని నిపుణులు అంచనా వేయగా.. ఎన్బీఐ మాత్రం అర శాతం కోత ఉండొచ్చని ముందస్తు భావించడం విశేషం.

కొత్త నాయకుడికి తొలి సవాల్..

ಇಂದ್ರಾಂದ್ರ ಚೆರುಕುನ್ನಾ ಭಾರತ ಜಟ್ಟು

ప్రపంచ పెస్టు ఛాంపియన్షిప్ కొత్త సైకిల్(2025-27) తొలి సిరీస్ కోసం భారత జట్టు ఇంగ్రండ్ చేరుకుంది. శుక్రవారం రాత్రి మీదియా సమావేశం అనంతరం హెడ్కోచ్ గంభీర్, కెప్పెన్ శుభ్రమన్ గిల్టో పాటు టీమిండియా బృందం ముంబైలో లండన్ విమానం ఎక్కింది. సుదీర్ఘ ప్రయాణం అనంతరం శనివారం భారత అటగాళ్ల ఇంగ్రండ్లో అడుగుపెట్టారు. 5 బెస్టుల సిరీస్ కోసం భారత బృందం ఇంగ్రండ్లో కాలు మౌపింది అంటూ బీసీఎస్ ఎక్స్ భాతాలో వీదియా పోట్ చేసింది. దేశవాళీ, ఐపీవెల్లో నిలకడగా రాణించిన సాయి సుదర్శన్ ఇంగ్రండ్ గడ్డపై పెస్టుల్లో అరంగేట్లుం చేయనున్నాడు. ఇంగ్రండ్ పిచ్లపై కూడా చెలరేగి ఆడాలనుకుంటున్న ఈ చిచ్చరపిడుగు సిరీస్ కోసం ఆత్మతగా ఎదురుచూస్తున్నట్టు చెప్పాడు. భారత జట్టులో అది కూడా పెస్టు అటగాడిగా ఎంపిక కావడం నిజంగా చాలా గొప్ప విషయం. లండన్లోకి స్టోగ్రాఫం పలుకుతున్న సుదర్శన్ బీసీఎస్ పోట్ చేసిన వీదియాలో అన్నాడీ యువకరటం. సీనియర్లు విశాఖ కోష్ట్, రోహిత్ శర్మ అశ్విన్ల గైర్ఫాజ్ రెల్లో తొలిసారి భారత జట్టు విశేష పర్యాటనకు వెళ్లింది. ఇక కెప్పెన్గా శుభ్రమన్ గిల్కు ఇదే మొదటి సిరీస్. సో.. నాయకుడిగా తనను తాను నిరూపించుకునేందుకు అతడికి ఇద్దాక అవకాశం. ఐపీవెల్లో గుజరాత్ టైటాన్స్ ను పై ఆప్సు తీసుకుటక్కిన ఈ యంగ్ కెప్పెన్.. ఇప్పుడు కోట్లాడి మంది ఆశల్ని మొస్తు ఇంగ్రండ్లో ‘శభాష్ గిల్’ అనిపించుకోవాలనే అలోచనతో ఉన్నాడు. అతడికి అన్నివిధాలా అండగా కోచ్



గంభీర ఉండనే ఉన్నాదు. వీళ్ల కాంబినేషన్లలో భారత జట్టు సిరీస్ కైవసం చేసుకుంటుందా? లేదా? అనేది ఆస్తికరంగా మారింది. దబ్బాచీసీ సైకిల్లలో ఇంగ్రండ్, భారత జట్టుకు ఇదే మొట్ట మొదటి సిరీస్. జాన్ 20 లీక్స్ వేడికాగా తొలి మ్యాచ్ జరుగుసుంది. కాబట్టి.. ఇరు టీమ్లు విజయం కోసం గట్టిగానే పోరాదనున్నాయి. బర్యింగ్‌హామ్లో జూలై 2న రెం మ్యాచ్, లార్స్లో జూలై 10న మూడో టెస్టు, మాంచెస్టర్ జూలై 23 నాలుగో మ్యాచ్, ఓవల్లో ఆగస్ట్ 4న ఐదో టెస్టు భారత్, ఇంగ్లండ్ తలపడనున్నాయి.

బెంగళూరు తొకినలాట..

విరాట్ కోహెపె పోలీసులకు ప్రిరాదు

ఆర్సీబీ విజయాత్మక కార్యక్రమం సందర్భంగా బెంగళారులో బుధవారం జరిగిన తెక్కిస్తలాట ఘటనతో స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లీ చిక్కుల్లో పడ్డారు. ఈ ఘటనకు భాద్యుడిని చేస్తూ కోహ్లీపై కేను నమోదు చేయాలని పోలీసులకు ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. శివమెగ్గ జిల్లాకు చెందిన హాచ్ ఎమ్ వెంకటేం అనే వ్యక్తి కబ్బిన్ పోలీసు స్టేషన్లలో కోహ్లీపై ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఘటనపై ఇప్పటికే రిజిస్టర్ కేసులో భాగంగా ఈ ఫిర్యాదును పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని పోలీసులు తెలిపారు. ఐపీఎల్ 2025లో ఆర్సీబీ జట్టు విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. దాదాపు 18 ఏండ్ర నిరీక్షణ తర్వాత ఐపీఎల్ కప్పును ముద్దాడింది. ఈ



సందర్భంగా బుధవారం బెంగళూరులో ఆర్సీఎస్‌బీఐ విజయాత్మవ కార్బూకమం నిర్వహించారు. బెంగళూరులోని చిన్నప్పామి స్టేడీయం వద్ద నిర్వహించిన ఈ కార్బూకమంలో తెక్కిపులాట జరిగింది. ఈ దుర్భాగ్యమంలో 11 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. 47 మందికిప్పుగా గాయపడ్డారు. ఇప్పటికే ఈ ఘటనపై ఆర్సీఎస్, కర్మాకట క్రికెట్ మెయిట్రియులు చేసిన విషయం తెలిసిందే. మరోపైపు ఘటనను గాద్దెన విరాట్ కోట్లే పేరు సోపల్ మీదియాల్ యుప్పిగా కోట్లేని అర్టెస్ చేయాలని సోపల్ మీదియాల్ రక ArrestKohliని నెటీజన్సు వివరించారు. ప్రింట్

జీన్ బట్టర్ విధ్వంసం.. విండీన్నను చిత్తు చేసిన ఇంగ్లండ్



విష్ణుండ్రీనేతో మూడు తీ20ల సినీలో ఇంగ్లండ్ శుభారంభం చేసింది. చెస్టర్-లై-ప్రైస్ వేదికగా జరిగిన తొలి తీ20లో 21 పరుగుల తేడాతో ఇంగ్లండ్ ఫున విజయం సాధించింది. ఈ మ్యార్టలో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లీష్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓపర్లలో 6 వికెట్లు నష్టానికి 188 పరుగులు చేసింది. ఇంగ్లండ్ బ్యాటుర్లో స్టోర్ వికెట్ కీపర్ బ్యాటుర్ జోన్ బట్టర్ విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ఘన్స్ డౌన్లో బ్యాటింగ్కు వచ్చిన బట్టర్.. విండీన్ బొలర్లను ఉత్తిచారేశాడు. ఈ మ్యార్టలో కేవలం 59 బంతులు మాత్రమే ఎదురొచ్చు బట్టర్.. 6 ఫోర్సు, 4 సిక్సులతో 96 పరుగులు చేశాడు. అతడిపో పాటు యువ దీపనర్ జేమీ స్క్రీట్(38), జాక్ట బెతల్(23) రాశించారు. విండీన్ బొలర్లో షెఫ్టర్ రిండు వికెట్లు పడగొట్టగా.. జోవఫ్, రస్సుర్, థేజ్ తలా వికెట్ సాధించారు. తిప్పిసేన దాసన్..

ಅನಂತರಂ ಲಕ್ಷ್ಯ ಚೇಧನಲ್ಲಿ ವೆಸ್ಟಿಂಡ್ ನಿಶ್ಚಿತ 20 ಓವರಲ್‌ 9 ವಿಕೆಟ್‌ ಕೋಲ್‌ಯಿ 167 ಪರಗುಲಂ ಪರಿಮಿತಪ್ರಮಾಂದಿ. ಇಂದ್ರಾಂಡ್ ಸ್ಪಿನ್ಸ್‌ರ್ ಲಿಯಾನ್ ಡಾಸನ್ ಧಾಲೀಕಿ ಕರೆಬಿಯನ್ ಬ್ಯಾಟರ್‌ ವಿಲ್ಲವಿಲ್ಲಾಡಾರು. ಡಾಸನ್ ನಾಲುಗು ವಿಕೆಟ್‌ ಪಡಗ್‌ಬೈ ಪ್ರತ್ಯಾಧಿ ಜಟ್ಟನು ದೆಬ್ಬಾತ್ತಿಂಥಾದು. ಅತಡಿತೋ ಪಾಟು ಜಾಕರ್‌ ಬೆತ್ತಲ್, ಮಾಧ್ಯಾ ಪಾಟ್‌ ತಲ್ಲ ರೆಂಡು ವಿಕೆಟ್‌ ಪಡಗ್‌ಬೈರ್‌. ಇತ್ತೀವಿನ್‌ ಇನ್‌ನಿಗ್‌ನೀರ್‌ ಎವಿನ್ ಲೂಯಿನ್(39) ಪರಗುಲಂತೋ ಟಾವ್ ಸೋರ್ಟರ್‌ಗಾ ನಿಲಿചಾದು. ಇರು ಜಟ್ಟ ಮಧ್ಯ ರೆಂಡ್‌ ಟೀ20 ಬಿಸಿಲ್‌ ವೆಡಿಕಗ್‌ ಆಡಿವಾರಂ ಜರಗುಪುಂದಿ.

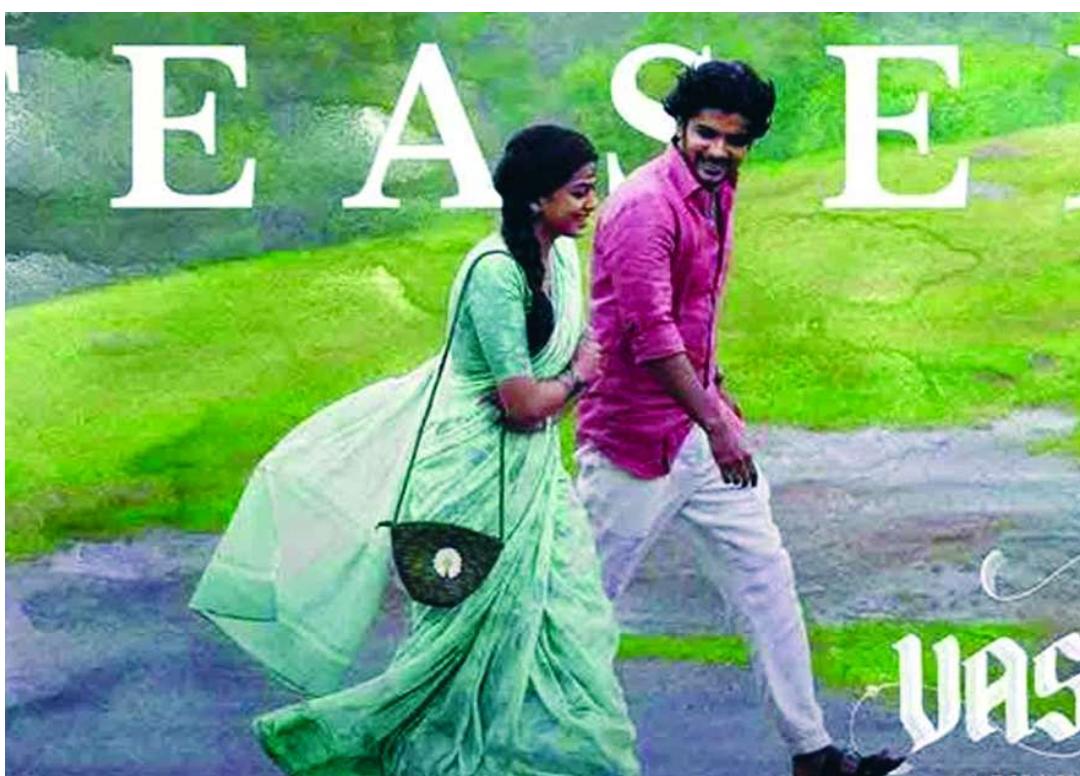


**ఫుట్టుమేని ఫ్లోమిలీ నుంచి మరొ హారీ...
మహేశ్ బాబు భారీ స్క్రేచ్!**

శాలీవుడ్లో ఘుట్టమనేని ఫ్యామిలీకి మంచి గుర్తింపు ఉంది. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో సాహసానికి, మంచితనానికి కేరాఫ్గా నిలిచారు సూపర్సౌర్ కృష్ణ ఈ ప్యామిలీ నుంచి వచ్చిన వాడే. ఆ తర్వాత కృష్ణ వారసుడిగా మహేశ్ బాబు పీరో అయ్యాడు. తనదెన తైలీలో సినిమాలు చేస్తూ పాన్ ఇండియా స్టేర్కగా ఎదిగాడు. ఇప్పుడు ఘుట్టమనేని ఫ్యామిలీ నుంచి మూడో తరం పీరో రాబోతున్నాడు. సూపర్ స్టేర్ ఘుట్టమనేని కృష్ణ మనవడు, మహేశ్ అన్నయ్య రమేష్ బాబు కుమారుడు జయకృష్ణ పీరోగా ఒక చిత్రం తెరక్కులో తోంది. ఈ కొత్త ప్రాజెక్టును దర్శకుడు అజయ్ భూపతి స్వయంగా హాల్ చేయసున్నారని తాజా సమాచారం. % = శ % 100 వంటి బ్లాక్ బస్టర్సో తన ప్రతిభధు చాలిన అజయ్ భూపతి, ఇంపెల ట్రిల్లర్ “మంగళవరం”తో మళ్ళీ ఆకట్టుకున్నాడు. ప్రస్తుతం “మంగళవరం 2” ట్రీ-ప్రాడ్జక్షన్ పమల్లో ఉండగానే, మరో ప్రొ-ప్రా-ప్లేల లాంచింగ్ ప్రాజెక్టుకి ట్రేకారం చుట్టినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా ద్వారా జయకృష్ణ వెండితెరకు పరిచయమవుతున్నాడు. ఈ చిత్రానికి ఇద్దరు ప్రముఖి నిర్మాతలు మదతు ఇస్తున్నట్టు సమాచారం. థారీ బడ్జెట్ కేటాయంచి వైజయింతి ఆర్ట్, అనంది ఆర్ట్ కిమ్మెపన్స్ బ్యానర్ పై ఈ సినిమాను రూపొందించున్నారట. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన కథ, నటీనటులు, ఘాటింగ్ డెహ్యూల్ విపరాలు ప్రస్తుతానికి గోప్యంగా ఉంచారు. అయినప్పటికే, సూపర్ స్టోర్ ఫ్యామిలీ నుంచి మరో పీరో వస్తున్నారని తెలియడుతో చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. జయకృష్ణ ప్రస్తుతం లండన్లో ప్రాఫెషనల్ నటనా శిక్షణ తీసుకుంటున్నాడని సమాచారం. సోషల్ మీడియాలో ఇంపెల బయటకు వచ్చిన ఫోటోల ద్వారా అతని లక్ పై కూడా జనాల్లో ఆసక్తి పెరిగింది. ఇక ఆనికికరమైన విషయం ఎమిటంటే, ఈ ప్రాజెక్టును జయకృష్ణ బాబాయి, టాలీవుడ్ సూపర్ స్టోర్ మహేష్ బాబు స్వయంగా పర్యాచేస్తిన్నారని ఇంచట్టి వర్ధాల్ చర్చ నడుస్తోంది. మంచి లాంగ్ కోసం అవసరమైన నిర్మాణ విలువలు, సాంకేతిక ప్రమాణాలపై మహేష్ ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నట్లు టాక్. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువదే అవకాశం ఉంది.



ఎరుచీరలో
మెలిసిపోతున్న
అదితి రావు
హైదరాబాదు



ప్రేమంటే గమ్యం కాదు.. ప్రయాణం.. ‘ఓ వసంతాలు’ నుంచి కొత్త టీజర్

టాలీవుడ్ యువ దర్జకుడు ఫళీంద్ర నర్సెట్టి దర్జకత్వంలో వస్తున్న తాజా చిత్రం ‘8 పసంతాలు’ రాదావు 7 సంవత్సరాల తర్వాత మెగాఫోన్ పట్టిన ఈ దర్జకుడు ప్రస్తుతం లేదీ ఓరియంబెడ్ మూవితో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నాడు. ఈ సినిమాను టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవి మేకర్స్ బ్యానర్లుపై నవీన్ యెర్రైని, వై రవి శంకర్ నిర్విష్టుండగా.. ఈ సినిమాలో మ్యాడ్ చిత్రంతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అనంతిక సనిల్ కుమార్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ మూవి నుంచి టీజర్లను విడుదల చేసిన చిత్రయూనిట్ తాజాగా మరో అప్పేడ్సు పంచుకుంది. ఈ సినిమాను జాన్ 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోత్తున్నట్లు చిత్రబృందం తాజాగా ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త టీజర్లను పంచుకుంది. ఘన్స్ టీజర్లో కథానాయికను పరిచయం చేసిన టీమ్.. రెండో టీజర్లో హీరో పొత్తును పరిచయం చేసింది. మధురం అనే పొత్తు ఫిల్ట్రోతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రవి తేజ్ దుగ్గిరాల ఈ సినిమాలో కథానాయికుడిగా నటిస్తున్నాడు. ‘డాటీకి కొత్తగా వచ్చిన తెలుగు రచయిత అతడు. తను పదాలను ప్రేమతో రాస్తే తడిసిన గులాబీ పూలలూ ఉంటాయి. ఆదే కసితో రాస్తే, పిన్ పీకిన గ్రెన్డెలా ఉంటాయి’ అంటూ మొదలైన టీజర్ ప్రేమ కవిత్వంతో పొంగిపోయేలా ఉంది. ‘ప్రేమంబే మనం చేయాల్సిన గమ్యం కాదు.. చేయాల్సిన ప్రయాణం’ అంటూ హీరో చెప్పిన డైలాగ్ అకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం వైరల్గా మారిన ఈ టీజర్లను మీరు చూసేయండి.

ఉత్సవం ఆది సాయికుమార్ ‘నంబాల’ టీజర్

టాలీవుడ్ యువ కథానాయకుడు ఆది సాయికుమార్ నిలిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘శంబల.. ఏ మిసైస్ వరల్డ్’ యుగంధర్ మని దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సూపర్ సాచరల పోర్ట్రో డిల్యూర్లో అర్పన అర్యుర్, స్టోనిక్ హోల్డ్స్ లెన్లగా నటిస్తున్నారు. రాజశేఖర్ అనుభ్విమోజు, మహీధర్ రెడ్డి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం శరవేగంగా ఘాలీంగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రంపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. త్వరలోనే ప్రెక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న ఈ సినిమా నుంచి టీజర్లను తాజాగా విడుదల చేసింది చిత్రయునిల్. ఈ విశ్వంలో అంతపట్టని రహస్యాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. సైన్స్కు సమాధానం దొరకనప్పుడు వాటిని మూడుసమ్కం అంటుంది. అదే సమాధానం దొరికించే అదే తన గొప్పతనం అంటుంది అనే టైల్స్‌లో ఈ టీజర్ స్టోర్ అవుతుంది. అనుంతరం ఆకాశం నుంచి ఒక ఉఱ్ఱ లాంటి రాయి కిందికి వచ్చి ఒక ఊరిలో పడుతుంది. అయితే అది పడిన తర్వాత నుంచి ఆ ఊరిలో ప్రజలు వింతగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. అయితే దాని వెనుక ఉన్న రఘ్యం ఏంటీ అనేది తెలియలంబే ఈ సినిమా చూడాల్సిందే. ఆది సాయికుమార్ ఈ చిత్రంలో భౌగోళిక శాసపేత్తగా ఓ ఛాటెంజింగ్ పొతలో కనిపించున్నారు.



అల్లు అర్థన్ సరసన బాలీవుడ్ బూక్స్..

‘ప్రపు’ 2 తర్వాత అల్లు అర్జున్ ఏ సినిమా చేస్తాడా అని ఎదురుచూసి అభిమానులకు.. కొన్నిరోజుల క్రితం సమాధానమిచేశాడు. తమిళ దర్జకుడు అట్లో భార్ పాన్ ఇండియా మాఫీ చేయబోతున్నట్లు అనోక్కమెంట్ వీడియో రిలీజ్ చేశారు. ప్రస్తుతం ట్రీ ప్రాడక్షన్ వర్క్ నేపథ్యంలో పలు రూపుల్ని వచ్చాయి. ఇష్టదు వాటికి చెక్ పెడుతూ ఈ సంస్కరణ నుంచి అధికారికంగా ఓ అవ్వేడేట్ వచ్చేసింది. హీరోయిన్ ఎవరు ప్రకటించారు. ప్రభాల్ ‘కల్వి’ సినిమాతో తెలుగు ప్రెక్షకులకు దగ్గర్ని పదుకొణి అల్లు అర్జున్కి జోడీగా ఎంపిక చేశారు. బస్సీకి ఈమెతో వనిచేయడం తూలిసారే. కానీ దర్జకుడు అట్లో మాత్రం తన గత చిత్రం ‘జవాన్’లో దీపికతో కలిసి పనిచేశాడు. ఇష్టదు బస్సీతో చేయబోయే మూర్ఖీలోనూ ఈమెని హీరోయిన్గా ఎంపిక చేశాడు. ఈ మేరకు ఓ వీడియోని రిలీజ్ చేశారు. గత కొన్నిరోజుల నుంచి దీపికా పదుకొణ వార్తల్లో నిలుస్తాంది. ‘స్వరిట్’ కోసం సందీప రెడ్డి వంగా ఈమెని అప్రోచ్ అయ్యాడు. దాదాపు సెవ్ అనుకునే ట్రైల్ ప్రాడక్షన్ నుంచి దీపిక బయటకొచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే స్టోరీనీ లీక్ చేయడం లాంటివి జిల్లగెనరికి సందీప వంగా.. ఈమె పేరు చెప్పకుండా పరోక్షంగా లీఫ్లు పెట్టాడు. మరోపైపు 8 గంటల ఛిక్కె కారణంగా ‘కల్వి’ 2 నుంచి కూడా ఈమె తప్పుకోనుండనే రూపుల్ని వస్తున్నాయి. ఇలా కాంఠుపాచ్చి పుకార్కు కేరాట్ అల్లున దీపిక..

బన్ని-అల్లి మావి విషయంలో ఏం చేస్తుందో
చూడాలి? దీపిక స్వతంత్రగా కన్నడ అమ్మాయి
అయినప్పటికీ.. కెరీర్ ప్రారంభం నుంచి
హిందీలోనే సినిమాలు చేస్తూ వచ్చింది.
పద్మావత్త, రామ లీలా తదితర చిత్రాలు ఈమె
చాలా గుర్తింపు తీసుకొచ్చాయి. ఇక తనతో పాటు
కలిసి సినిమాలు చేసిన రజీవీర్ సిగ్ంగ్ ని ఈమె పెళ్లి
చేసుకుంది. కొన్నాళ్లకు వీళ్లకు ఓ కూతురు కూడా
పట్టింది. మధ్యలో కాస్త బ్రైక్ తీసుకుంది కానీ ఇప్పుడు మళ్లీ
బిట్ కానుంది.

